

## Kursplan: gültig ab 01.01.2015

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 50 Plus	9:30 - 11:00 Fitness YOGA	9:30 - 10:30 Wirbelsäulen Gymnastik	9:30 - 10:30 Pilates	9:30 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 Pilates	10:00 - 11:00 B.O.P
11:00 - 12:00 B.O.P	15:00 - 16:30 Einsteiger Yoga	10:30 - 11:30 B.O.P	10:30 - 11:30 Bodystyling	11:00 - 12:00 50 Plus	11:00 - 12:00 Rücken - Fit	11:00 - 12:00 ZUMBA
16:30 - 17:30 ZUMBA GOLD	16:30 - 17:30 Fatburner Step	16:30 - 17:30 Step 1	16:30 - 17:30 Grundkurs Step	16:00 - 17:00 B.O.P / Rücken-Fit	12:00 - 13:00 Bodystyling	12:00 - 13:00 Bodystyling
17:30 - 18:30 Pilates	18:30 - 19:30 Rücken - Fit	17:30 - 18:30 ZUMBA	17:30 - 18:30 Bodystyling	17:00 - 17:30 Bauch X Press	13:00 - 14:00 AIO Cross - Fit	13:00 - 14:00 Pilates
18:30 - 19:30 ZUMBA		18:30 - 19:30 Workout Mix	18:30 - 19:00 Bauch X Press	17:30 - 18:30 Step 1		14:00 - 15:00 Grundkurs Step
19:30 - 20:30 Tai Bo	19:30 - 20:30 Power Workout	19:30 - 20:30 Langhantel Workout	19:15 - 20:45 Yoga	18:30 - 19:30 ZUMBA		
20:30 - 21:30 B.O.P	20:30 - 21:00 Bauch X Press	20:30 - 21:30 Rücken - Fit	17:30 - 18:30 Bodystyling			

**Body Bootcamp:** Ganzkörper Intervall Training, ideal zur Fettverbrennung & Muskelaufbau.

**Rücken-Fit:** Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

**Core X-Press:** Abwechslungsreiches Training für die Rumpfmuskulatur.

**Bauch X-Press:** 30min Powerbauchtraining.

**B.O.P:** Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

**Yoga:** Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik.

**50-Plus:** Funktionsgymnastik mit altersspezifischen Kräftigungs- und Dehnübungen.

**FIT - MIX:** Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

**Pilates:** Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen für Körper und Geist.

**Langhantel Workout:** Langhantelprogramm.

**Fatburner-Mix:** gezieltes Intervall/ Ausdauertraining mit Spassfaktor.

**Tae-Bo:** Kickboxelemente in Form von kleinen Choreo's, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit u. Beweglichkeit.

**Tae-Bo-Intro:** Alles rund ums Tae Bo, kurze Erklärungen der Techniken, auch mit Hilfsmitteln. Guter Einstieg ins Tae Bo.

**Bodystyling:** Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.

**Wirbelsäulengymnastik:** Gezieltes Rückenmuskulaturtraining mit Reha-Trainer/in.

**Rücken Spezial:** Intensiv Training für Rumpf und Rücken.

**Bokwa:** BOKWA® ist das Nachtanzen der Linien von Buchstaben und Zahlen. Eine Mischung aus Tanz, Fitness und Cardio-Workout zu aktueller Musik und afrikanischen Rhythmen im Mix.

**bodyART STRENGTH:** funktionelles Ganzkörpertraining.

**Fatburner Intervall:** Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining mit Hilfsmitteln.

**Full-Body-Workout:** Ein hartes, schweißtreibendes und spaßiges Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Kampfsport und Crossfit.

**CrossCage Zirkeltraining:** funktionales und intensives Ganzkörpertraining in der Gruppe nach Traineranleitung.

**Oriental Dance:** orientalischer Tanz unter Einsatz von Bauch, Hüfte & Händen.

**Streetsdance:** improvisierter Tanz aus verschiedenen Elementen zu Hip Hop & Dance Musik.

**Cross-Ball:** rasantes, körperbetontes Ballspiel verbunden mit Fitnessübungen (Reaktion, Koordination & Kraft).

**Grundkurs Step:** Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur.

**Step 1-2:** Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene.

**Fatburner-Step:** Ausdauertraining auf dem Step mit Choreographie.

**ZUMBA:** "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining.

**Body&Bauchworkout:** leichtes Konditionstraining gemischt mit intensivem Bauchtraining.

**Power Attack:** Power-Konditionstraining, auspowern und Spaß haben.

**Bodyshape:** Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel.